令和5年度

１月給食献立表

大田区立調布大塚小学校

	実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
	9	火		始業式		
旬の食材 れんこん	10	水	○	カレーライス　りんごゼリー 野菜と豆のマリネ	672	20.0
	11	木	○	ごはん　鶏肉のレモン煮 ナムル　かきたま汁	620	23.7
	12	金	○	ツナポテトドック ウィンナー入りポトフ　果物	556	23.7
	15	月	○	あずきごはん　親子卵焼き ごまあえ　白玉雑煮	591	26.2
	16	火	○	あんかけ焼きそば もちもちポテト　白菜スープ	564	24.1
	17	水	○	マーボー豆腐丼 ごまみそスープ　果物	648	26.9
	18	木	○	ごはん　ひじきのふりかけ 肉じゃがカレー煮　魚のねぎソースかけ	598	28.5
	19	金	○	米粉ミックスパン　鶏肉のピカタ 粉ふきいも　野菜スープ	559	31.1
山梨県郷土料理	22	月	○	ほうとう おさつバター　果物	564	20.5
岐阜県郷土料理	23	火	○	鶏（けい）ちゃん丼 即席づけ　豚汁	576	23.2
	24	水	○	揚げパン　レンズ豆のトマト煮 ツナ海藻サラダ	565	22.9
	25	木	○	胚芽ごはん　のりのつくだ煮 魚の照り焼き　すいとん	582	25.0
	26	金	○	豚肉のしぐれごはん くじらの竜田あげ　かぶのみそ汁	602	28.8
旬の食材 ゆず	29	月	○	ごはん　切り干し大根の入りハンバーグ ゆず入りおひたし　のっぺい汁	589	26.8
	30	火	○	チャーハン　ワンタンスープ 青のりビーンズ	625	26.4
	31	水	○	ココアトースト　コーンシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ	576	18.6

※栄養量は、中学年を１として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

＊給食だより＊

根菜はからだをあたためます

冬本番、毎日寒さが厳しいですね。良い体調で新学期を迎えることができたでしょうか。食事をしっかりとり、体を中から温めて、寒い季節を元気に過ごしましょう。

今月の献立から

●１１日　鶏肉のレモン煮

油で揚げた鶏肉に三温糖、しょうゆ、みりん、レモン汁で作ったタレをかためて食べます。レモンの香りとさっぱりとした甘酸っぱい味が食欲をそそります。

●１５日　小正月献立

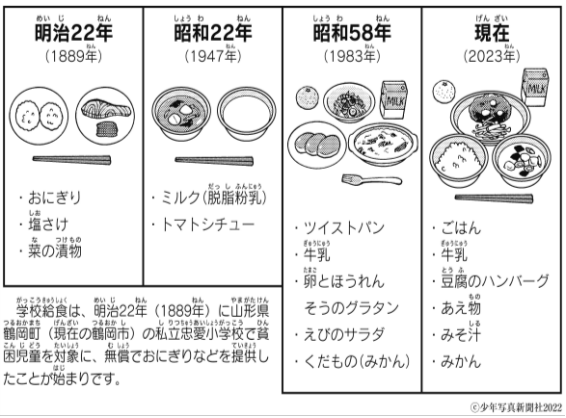
１月１５日は小正月です。小正月とは１月１日を中心とした正月行事「大正月」に対し、１月１５日に行われる行事のことをいいます。小正月にはあずき粥を食べたり、お団子を食べて無病息災を願う風習があります。

●２３日　岐阜県　鶏（けい）ちゃん丼

鶏ちゃんは、岐阜県の郷土料理のひとつです。しょうゆやみそベースのタレに漬け込んだ鶏肉を、キャベツなどと一緒に炒めた料理です。具をご飯の上にのせて、丼ぶりにして食べます。

●２４日～３０日　全国学校給食週間

おにぎりから始まった学校給食



●２４日　揚げパン

揚げパンは、昭和２７年頃大田区小学校に勤務していた調理員が欠席者の余ったパンの利用法として考案したものといわれています。その後、調理員の研修会や給食コンクールなどで揚げパンが紹介され、大田から東京、そして全国に広まっていったのではないかと考えられています。

●２６日　くじらの竜田揚げ

１９７０年頃までくじらは鶏肉や豚肉より安く、貴重なたんぱく源と鉄分の補給のため、よく給食で提供されてきました。
今回使用するくじらは、生態を調査するための「調査捕鯨」として捕獲されたくじらを分けていただく、というものです。
角切りのくじらに「しょうが、にんにく、りんご、カレー粉、しょうゆ」などを漬け込み、油で揚げます。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他
10 水	カレーライス	○	豚肉		米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, ガラムマサラ, オイスターソース, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	野菜と豆のマリネ		青大豆, 大豆		砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, れんこん	酢, 塩, こしょう, からし, しょうゆ
	りんごゼリー			寒天	砂糖			りんごジュース	水, カップ
11 木	ごはん	○			米, 大麦				水
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		でん粉, 三温糖	大豆白絞油		レモン	しょうゆ, みりん
	ナムル				砂糖	ごま油, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, きゅうり, にんにく	しょうゆ, 酢, 塩
	かきたま汁		鶏卵		でん粉		小松菜	だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん
12 金	ツナポテトドック	○	ベーコン, ツナ, ツナ	チーズ	コッペパン, じゃがいも	サラダ油, マヨネーズ風（鶏卵不使用）		玉ねぎ	塩, こしょう, 酢, パセリ(乾)
	ウィンナー入りポトフ		ウィンナー, 鶏肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	しょうが, セロリー, 玉ねぎ, だいこん, キャベ	水, 鳥がら, ロリエ, 白ワイン, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	果物（みかん）							みかん	
15 月	あずきごはん	○	あずき		米, もち米	黒ごま			水, 酒, 塩
	親子卵焼き		鶏肉, 鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん	干ししいたけ, 玉ねぎ	酒, 塩, しょうゆ
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	だし汁, しょうゆ
	白玉雑煮		鶏肉, かまぼこ		白玉粉	サラダ油	きょうな	だいこん, しめじ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), 酒, 塩, うすくちしょうゆ
16 火	あんかけ焼きそば	○	豚肉, いか, えび		蒸し中華麺, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, 干ししいたけ, 水煮たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース, 酒
	もちもちポテト		調製豆乳		じゃがいも, でん粉, 砂糖	大豆白絞油			しょうゆ, 酒
	白菜スープ		鶏肉	わかめ		ごま油	にんじん	玉ねぎ, はくさい	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
17 水	マーボー豆腐丼	○	豚肉, 赤みそ, 豆腐		米, 大麦, 砂糖, でん粉	大豆白絞油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 干ししいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	水, トウバンジャン, 水, 鳥がら, しょうゆ, 酒, 一味唐辛子
	ごまみそスープ		豚肉, 赤みそ			ごま油, 白ねりごま	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, コチジャン, みりん, しょうゆ
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
18 木	ごはん	○			米, 大麦				水
	ひじきのふりかけ		かつお節	干ひじき, 昆布	砂糖	白ごま			みりん, しょうゆ
	肉じゃがカレー煮		豚肉		こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん, 小松菜	干ししいたけ, 玉ねぎ	水, さば削り節(だし), しょうゆ, カレー粉
	魚のねぎソースかけ		ぽら		砂糖, でん粉	ごま油		しょうが, 長ねぎ	酒, 酢, しょうゆ, オイスターソース, だし汁, 一味唐辛子
19 金	米粉ミックス粉パン	○			米粉ミックス粉パン				
	鶏肉のピカタ		鶏肉, 鶏卵	牛乳, チーズ	小麦粉	マヨネーズ風（鶏卵不使用）			白ワイン, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, スープ
	粉ふきいも				じゃがいも		パセリ		塩, こしょう
	野菜スープ						にんじん, 小松菜	ホールコーン, 玉ねぎ, キャベツ	水, 鳥がら, ロリエ, しょうが（スープ）, 塩, こしょう, しょうゆ
22 月	ほうとう	○	豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		ほうとう	サラダ油	にんじん, かぼちゃ, 小松菜	だいこん, はくさい, 干ししいたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), しょうゆ, 酒
	おさつバター				さつまいも, 砂糖	大豆白絞油, バター			水
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
23 火	鶏ちゃん丼	○	鶏肉, 赤みそ		米, 大麦, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ	水, トウバンジャン, 酒, みりん, しょうゆ, 塩
	即席づけ		かつお節			ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	みりん, しょうゆ, だし汁
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも	サラダ油	にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
24 水	揚げパン	○			コッペパン, 砂糖, グラニュー糖	大豆白絞油			紙
	レンズ豆トマト煮		豚肉, レンズまめ		じゃがいも, 三温糖	サラダ油, ソイレブール	にんじん, ホールトマト	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, しめじ, キャベツ	赤ワイン, パプリカ(粉), 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース
	ツナ海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	酢, しょうゆ
25 木	胚芽ごはん	○			米, 胚芽米				水
	のりのつくだ煮			焼きのり	砂糖, 水あめ				水, しょうゆ, 酒, みりん
	魚の照り焼き		ぶり		砂糖, でん粉			長ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん, だし汁
	すいとん		鶏肉, 油揚げ		小麦粉, 白玉粉		にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん
26 金	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉, 赤みそ		米, 大麦, 砂糖	サラダ油	さやいんげん	ごぼう, しょうが	水, 酒, しょうゆ
	くじらの竜田あげ		くじら		でん粉, 小麦粉	大豆白絞油		しょうが, にんにく, りんご	酒, しょうゆ, カレー粉
	かぶのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ				にんじん, かぶの葉	はくさい, かぶ, えのきたけ	水, さば削り節(だし)
29 月	ごはん	○			米, 大麦				水
	切り干し大根入りハンバーグ		豚肉, 豆腐		でん粉	サラダ油		玉ねぎ, 切り干し大根	塩, ナツメグ, こしょう, だし汁, ケチャップ, みりん, しょう
	ゆず入りおひたし		かつお節		砂糖		にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ, ゆず	だし汁, しょうゆ
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ		さといも, でん粉		にんじん, 小松菜	だいこん, はくさい	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ
30 火	チャーハン	○	焼き豚, 鶏卵		米, 大麦	サラダ油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干ししいたけ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう
	ワンタンスープ		鶏肉, 鶏肉		ワンタンの皮	ごま油	にんじん, にら	玉ねぎ, もやし, しょうが, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	青のりビーンズ		大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油			塩
31 水	ココアトースト	○			食パン, 砂糖	ソフトマーガリン			ピュアココア
	コーンシチュー		鶏肉, 調製豆乳	調理用牛乳	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, しょうが, クリームコーン, ホールコーン	水, 鳥がら, 白ワイン, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾)
	玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, からし